

**Согласовано :**

Руководитель Управления

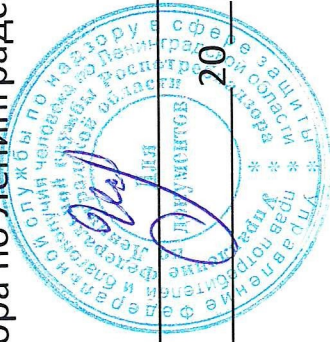
Роспотребнадзора по Ленинградской

области :

О.А.Историк

« \_ »

20\_\_ г



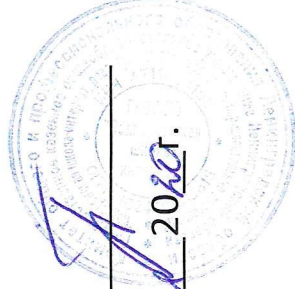
**Утверждаю:**

Врио директор ГКОУ ЛО«Подпорожская

школа – интернат»

С.В.Галахова

« 30 » января 2013 г.



Подпорожская школа – интернат

Примерное 10 дневное меню

Осень – зимний период

Возрастная группа 12 – 18 лет

Приходящие

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, Детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации. Город Пермь 2013

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	200	30,9	19,9	38,8	461,8	0,1	0,3	0,2	0,9	238,7	40,1	334,7	1,6	317	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	20,1	0,2	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>39,3</b>	<b>24,7</b>	<b>74,2</b>	<b>680,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,9</b>	<b>280,8</b>	<b>63,7</b>	<b>452,7</b>	<b>4,1</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,4	9,8	10,3	136,1	0,1	2,2	2,2	4,9	50,6	37,6	54,7	1,0	7	2013
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	2,3	5,0	13,5	108,8	0,0	12,0	0,3	2,5	74,8	31,3	56,8	1,6	128	2013
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	180	24,7	26,1	25,2	434,1	0,3	11,9	0,1	1,1	26,1	54,1	267,8	4,2	377	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,0	4,0	0,0	0,0	14,0	0,0	0,0	2,8	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,0	1,4	40,2	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,1	56,6	190,2	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>37,4</b>	<b>42,5</b>	<b>89,4</b>	<b>980,5</b>	<b>0,6</b>	<b>30,1</b>	<b>2,6</b>	<b>10,2</b>	<b>207,6</b>	<b>179,6</b>	<b>569,5</b>	<b>14,3</b>		
<b>Полдник</b>															
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,0	10,0	0,0	0,8	38,0	24,0	32,0	4,6	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,1	0,0	0,0	0,0	9,5	6,5	32,5	0,5	108	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	515	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>7,1</b>	<b>55,9</b>	<b>330,9</b>	<b>0,2</b>	<b>13,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,8</b>	<b>299,5</b>	<b>59,5</b>	<b>253,5</b>	<b>7,1</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>87,0</b>	<b>74,3</b>	<b>219,5</b>	<b>1 991,4</b>	<b>1,1</b>	<b>43,4</b>	<b>2,9</b>	<b>12,9</b>	<b>787,9</b>	<b>302,8</b>	<b>1 275,7</b>	<b>25,5</b>			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,6	7,6	35,4	241,7	0,2	0,6	0,0	1,2	121,6	42,9	163,3	1,2	267	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	0,7	496	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	5,2	5,3	0,0	68,9	0,0	0,1	0,1	0,1	180,9	10,1	118,6	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	108	2013
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	0,0	0,0	0,1	0,2	1,2	0,0	1,9	0,0	105	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>480</b>	<b>20,5</b>	<b>24,7</b>	<b>70,9</b>	<b>589,2</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>435,0</b>	<b>94,2</b>	<b>422,7</b>	<b>3,1</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,2	7,2	4,1	88,6	0,1	26,7	0,2	3,3	15,0	21,4	27,9	1,1	22	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	1,2	3,6	15,2	110,3	0,1	8,2	0,3	2,5	16,5	28,1	67,2	1,0	134	2013
ГОВЯДИНА, ТУШЕНАЯ С КАПУСТОЙ	180	17,4	38,3	15,0	501,9	0,7	45,3	0,4	1,3	76,6	45,3	180,9	3,4	365	2013
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,3	0,2	19,6	84,0	0,0	3,6	0,0	0,3	18,4	6,2	6,9	1,1	509	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	8,0	1,4	40,3	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,3	56,8	190,9	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>850</b>	<b>28,1</b>	<b>50,8</b>	<b>94,2</b>	<b>994,3</b>	<b>1,1</b>	<b>83,8</b>	<b>0,9</b>	<b>9,1</b>	<b>168,8</b>	<b>157,7</b>	<b>473,7</b>	<b>11,3</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	2,6	0,0	0,0	239,8	28,0	179,8	0,2	515	2013
ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	50	3,6	4,1	22,1	146,4	0,0	0,0	0,0	0,1	16,7	5,8	35,5	0,3	550	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>9,4</b>	<b>9,1</b>	<b>31,7</b>	<b>252,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>256,5</b>	<b>33,8</b>	<b>215,3</b>	<b>0,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,9</b>	<b>84,5</b>	<b>196,8</b>	<b>1 835,8</b>	<b>1,5</b>	<b>87,7</b>	<b>1,0</b>	<b>11,7</b>	<b>860,3</b>	<b>285,7</b>	<b>1 111,7</b>	<b>14,9</b>		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
	Масса порции	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	7,7	9,3	38,4	267,8	0,1	1,7	0,1	0,7	165,1	25,1	150,7	0,5	262	2013
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	5,7	0,5	37,7	177,6	0,2	0,0	0,0	1,5	17,3	24,8	63,0	1,5	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>540</b>	<b>14,8</b>	<b>22,6</b>	<b>98,8</b>	<b>657,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,7</b>	<b>0,2</b>	<b>2,5</b>	<b>198,0</b>	<b>57,3</b>	<b>233,8</b>	<b>2,9</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	150	2,2	9,5	12,8	144,8	0,0	6,0	0,0	4,2	50,0	29,7	58,3	1,9	50	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	2,1	5,1	10,8	98,6	0,0	12,0	0,3	2,4	69,3	26,0	52,7	1,3	154	2013
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	16,5	15,9	38,5	362,8	0,0	0,7	0,4	0,8	21,2	43,1	189,3	2,3	370	2013
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,6	0,0	0,0	1,7	56,4	189,6	4,7	0,0	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>28,7</b>	<b>31,9</b>	<b>116,8</b>	<b>873,8</b>	<b>0,6</b>	<b>18,7</b>	<b>0,7</b>	<b>9,1</b>	<b>204,9</b>	<b>290,1</b>	<b>305,0</b>	<b>5,5</b>		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	5,0	9,6	105,9	0,1	3,0	0,0	0,0	252,0	29,0	189,0	2,0	515	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	2,0	36,0	183,4	0,1	0,0	0,0	0,0	13,3	9,1	45,5	0,7	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>11,9</b>	<b>7,8</b>	<b>64,6</b>	<b>380,5</b>	<b>0,3</b>	<b>11,0</b>	<b>0,0</b>	<b>1,3</b>	<b>294,1</b>	<b>52,5</b>	<b>254,3</b>	<b>6,7</b>		
<b>Всего за день:</b>	<b>1960</b>	<b>55,4</b>	<b>62,3</b>	<b>280,2</b>	<b>1 911,7</b>	<b>1,1</b>	<b>31,4</b>	<b>0,9</b>	<b>12,8</b>	<b>697,0</b>	<b>399,9</b>	<b>793,1</b>	<b>15,1</b>		



4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур		
	Масса порции	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	31,9	26,6	31,8	429,6	0,1	0,8	0,3	0,9	395,0	41,2	461,5	1,3	313	2013
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	5,9	10,3	10,3	159,3	0,0	0,1	0,1	0,2	172,4	9,3	109,5	0,4	90	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,7	17,4	108,7	0,0	0,6	0,0	0,0	121,5	20,2	95,1	0,5	501	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>445</b>	<b>41,4</b>	<b>39,6</b>	<b>59,5</b>	<b>697,6</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>0,4</b>	<b>1,1</b>	<b>688,9</b>	<b>70,7</b>	<b>666,1</b>	<b>2,2</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	150	1,3	7,5	5,6	96,4	0,0	10,0	0,2	3,4	25,1	21,8	46,3	1,5	19	2013
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	1,9	5,8	7,9	91,1	0,0	13,5	0,4	0,4	66,0	23,8	44,8	1,1	142	2013
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,2	25,6	172,9	0,2	12,5	0,0	0,3	42,6	34,9	100,9	1,4	429	203
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ЯЙЦЕ	120	18,5	13,8	7,7	228,0	0,1	0,8	0,0	6,1	33,7	31,9	228,7	1,0	341	2013
КОМПЛОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА	200	0,3	0,2	19,6	84,0	0,0	3,6	0,0	0,3	18,4	6,2	6,9	1,1	509	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>1020</b>	<b>33,7</b>	<b>34,9</b>	<b>106,5</b>	<b>881,9</b>	<b>0,5</b>	<b>40,4</b>	<b>0,6</b>	<b>12,1</b>	<b>227,8</b>	<b>174,9</b>	<b>617,2</b>	<b>10,8</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАФЛИ	55	1,5	1,8	42,5	192,4	0,0	0,0	0,0	0,4	8,8	5,5	19,8	0,8	588	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	588	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ( АПЕЛЬСИН )	150	1,4	0,3	11,8	62,6	0,1	36,0	0,0	0,3	45,9	17,6	31,1	0,5	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>405</b>	<b>3,9</b>	<b>2,1</b>	<b>78,9</b>	<b>361,7</b>	<b>0,1</b>	<b>39,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>90,7</b>	<b>41,1</b>	<b>83,3</b>	<b>1,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,1</b>	<b>76,6</b>	<b>244,9</b>	<b>1 941,2</b>	<b>0,7</b>	<b>81,1</b>	<b>1,4</b>	<b>14,0</b>	<b>1 007,5</b>	<b>286,7</b>	<b>1 366,6</b>	<b>14,8</b>		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
КАША "ДРУЖБА"	200	6,2	9,9	26,6	222,6	0,1	2,0	0,1	0,2	180,8	33,8	170,9	0,0	260	2013
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,2	22,0	5,0	77,0	1,0	300	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	119,8	24,7	96,9	0,7	496	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>510</b>	<b>20,4</b>	<b>18,1</b>	<b>72,3</b>	<b>536,8</b>	<b>0,2</b>	<b>2,6</b>	<b>0,2</b>	<b>1,8</b>	<b>338,7</b>	<b>86,6</b>	<b>403,6</b>	<b>3,1</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0,0	9,1	0,0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	17	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	2,6	4,7	17,1	122,2	0,1	10,6	0,3	0,4	80,5	35,7	72,1	1,8	131	2013
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	5,4	5,2	23,6	166,0	0,1	41,8	0,3	0,5	109,5	44,0	81,6	2,4	423	2013
СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ ОТВАРНЫЕ	100	9,7	28,3	0,5	296,2	0,2	0,0	0,1	0,2	29,5	16,4	131,5	1,4	395	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>27,3</b>	<b>49,7</b>	<b>108,2</b>	<b>1 003,2</b>	<b>0,6</b>	<b>64,7</b>	<b>1,1</b>	<b>7,1</b>	<b>318,4</b>	<b>183,2</b>	<b>545,6</b>	<b>11,6</b>		
<b>Полдник</b>															
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	4,5	4,9	31,4	187,5	0,1	0,0	0,0	0,2	12,0	6,4	39,3	0,5	563	2013
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	106,0	0,1	1,4	0,1	0,1	240,0	28,0	190,0	0,2	516	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>260</b>	<b>10,3</b>	<b>9,9</b>	<b>39,4</b>	<b>293,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>252,0</b>	<b>34,4</b>	<b>229,3</b>	<b>0,7</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,0</b>	<b>77,8</b>	<b>219,9</b>	<b>1 833,4</b>	<b>1,0</b>	<b>68,7</b>	<b>1,4</b>	<b>9,2</b>	<b>909,1</b>	<b>304,2</b>	<b>1 178,5</b>	<b>15,4</b>		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов		
	Масса порции	Жир, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
		Белки, г												Жиры, г	Углеводы, г
<b>Завтрак</b>															
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	250	9,5	8,9	43,1	291,6	0,1	0,8	0,0	0,1	158,1	43,1	217,0	2,1	267	2013
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,2	12,8	7,8	151,5	0,0	0,0	0,1	0,3	4,7	2,0	12,7	0,2	94	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200/1	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	1,4	0,0	0,0	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>551</b>	<b>16,0</b>	<b>22,1</b>	<b>100,6</b>	<b>667,0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,8</b>	<b>185,3</b>	<b>69,6</b>	<b>288,5</b>	<b>3,7</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	120	1,6	11,7	12,3	163,5	0,1	2,6	2,6	5,8	60,7	45,2	65,5	1,2	7	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	2,5	17,5	114,9	0,1	8,9	0,4	1,6	59,6	28,0	62,8	62,8	1,3	158	2013
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	230	21,1	21,1	15,5	337,9	0,1	25,4	0,0	0,8	80,1	44,5	211,6	3,7	372	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	1,7	0,0	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>33,2</b>	<b>36,8</b>	<b>100,0</b>	<b>883,9</b>	<b>0,6</b>	<b>36,9</b>	<b>4,7</b>	<b>8,2</b>	<b>250,4</b>	<b>175,8</b>	<b>529,5</b>	<b>10,8</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	200	2,9	1,0	40,7	186,2	0,1	8,0	0,1	0,0	14,4	75,6	50,4	1,1	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>400</b>	<b>3,9</b>	<b>1,0</b>	<b>65,3</b>	<b>292,9</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>50,4</b>	<b>95,6</b>	<b>82,8</b>	<b>1,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,1</b>	<b>59,9</b>	<b>265,9</b>	<b>1 843,8</b>	<b>0,9</b>	<b>48,8</b>	<b>5,3</b>	<b>10,1</b>	<b>486,1</b>	<b>339,0</b>	<b>900,8</b>	<b>16,0</b>		



7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов			
	Масса порции	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг	
			Белки, г								Завтрак	Обед			Полдник
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	30,7	217,5	0,0	0,6	0,0	0,2	113,3	26,1	117,8	0,4	268	2013
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	4,6	8,1	8,0	124,0	0,0	0,1	0,0	0,1	133,7	7,2	84,8	0,3	90	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	10,3	85,4	0,0	0,6	0,0	0,0	120,2	24,8	96,9	0,7	496	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0,0	0,0	1,0	11,5	16,5	42,0	1,0	108	2013
Итого за прием пищи:	485	17,2	19,7	74,1	545,3	0,1	1,3	0,0	1,3	378,7	74,6	341,5	2,4		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,5	6,4	9,6	108,5	0,0	27,4	0,2	2,9	72,0	24,3	44,9	1,5	1	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	6,3	4,6	21,5	151,4	0,3	9,1	0,4	2,4	65,9	40,6	93,0	2,4	144	2013
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ С КАБАЧКАМИ	180	3,5	13,0	16,6	199,3	0,1	14,2	0,6	3,4	40,3	31,6	63,7	1,3	196	2013
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ ПРИПУЩЕННЫЕ	100	15,0	10,7	9,3	188,1	0,1	0,9	0,0	0,4	37,1	18,5	94,1	1,1	412	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,0	0,2	19,6	83,4	0,0	1,6	0,0	0,0	12,6	7,2	12,6	2,5	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,8	4,7	109	2013
Итого за прием пищи:	950	36,2	36,4	116,7	940,2	0,7	53,2	1,2	10,8	269,8	178,7	497,9	13,5		
<b>Полдник</b>															
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0,1	1,0	0,1	0,0	204,0	22,4	144,0	0,2	515	2013
ПЕЧЕНЬЕ ОБОГЩЕННОЕ	50	3,7	4,8	36,1	202,2	0,0	0,0	0,0	0,0	13,1	9,0	40,5	1,0	590	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ( ЯБЛОКО)	200	0,8	0,8	19,0	91,2	0,1	8,0	0,0	1,3	28,8	14,4	19,8	4,0	112	2013
Итого за прием пищи:	450	10,1	10,5	64,4	398,2	0,2	9,0	0,1	1,3	245,9	45,8	204,3	5,2		
Всего за день:		63,5	66,6	255,2	1 883,7	1,0	63,5	1,3	13,4	894,4	299,1	1 043,7	21,1		



8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептов	Сборник рецептов		
	Масса порции			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг				
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г												
<b>Завтрак</b>															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	230	20,1	25,1	5,2	327,1	0,1	0,4	0,5	3,1	161,7	25,3	311,3	3,3	301	2013
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0,9	10,1	2,9	105,9	0,0	18,0	0,1	4,9	24,0	16,0	29,0	0,9	19	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	20	0,2	0,0	15,0	60,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,9	5,4	7,4	0,7	493	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,3	0,4	35,1	165,8	0,1	0,0	0,0	1,4	16,1	23,1	58,8	1,4	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>26,5</b>	<b>35,6</b>	<b>58,2</b>	<b>659,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,4</b>	<b>0,6</b>	<b>9,4</b>	<b>212,7</b>	<b>69,8</b>	<b>406,5</b>	<b>6,3</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	120	1,6	8,2	9,9	120,5	0,0	4,6	0,0	3,7	38,7	23,0	45,2	1,4	50	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,6	4,4	17,6	121,0	0,1	10,2	0,3	0,6	60,2	31,0	77,8	1,3	134	2013
АЗУ	230	17,8	20,4	23,4	350,6	0,2	12,8	0,0	3,9	28,0	49,3	206,9	3,5	364	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	14,6	58,1	0,0	0,0	0,0	0,0	8,0	1,7	0,0	0,0	508	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	9,9	1,8	50,1	209,5	0,3	0,0	0,0	2,1	52,5	70,5	237,0	5,9	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>920</b>	<b>31,9</b>	<b>34,8</b>	<b>115,6</b>	<b>859,7</b>	<b>0,6</b>	<b>27,6</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>187,4</b>	<b>175,5</b>	<b>566,9</b>	<b>12,1</b>		
<b>Полдник</b>															
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
БУЛОЧКА " ПЕРМСКАЯ "	75	4,4	9,2	36,4	244,2	0,1	0,0	0,1	0,3	14,1	6,7	40,4	0,6	638	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>275</b>	<b>5,4</b>	<b>9,2</b>	<b>61,0</b>	<b>350,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>50,1</b>	<b>24,7</b>	<b>72,8</b>	<b>1,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>63,8</b>	<b>79,6</b>	<b>234,8</b>	<b>1 869,9</b>	<b>0,9</b>	<b>49,2</b>	<b>1,4</b>	<b>20,0</b>	<b>450,2</b>	<b>270,0</b>	<b>1 046,2</b>	<b>19,4</b>		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
			460	28,4	79,3								769,4	0,2	
<b>Завтрак</b>															
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЕ	200	35,3	19,8	42,2	498,2	0,1	0,4	0,1	0,6	265,6	38,2	352,7	1,0	321	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	17,0	103,5	0,0	0,5	0,0	0,0	111,3	19,1	87,9	0,5	501	2013
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	6,0	0,0	73,0	0,0	0,0	0,1	0,1	176,9	7,4	100,5	0,2	100	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0,0	0,0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8	108	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>46,3</b>	<b>28,4</b>	<b>79,3</b>	<b>769,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>1,5</b>	<b>563,0</b>	<b>77,9</b>	<b>574,7</b>	<b>2,5</b>		
<b>Обед</b>															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ ( ПАРНИКОВЫЕ )	100	1,2	7,2	4,1	88,5	0,1	26,7	0,2	3,3	15,0	21,4	27,9	1,1	22	2013
УХА С КРУПНОЙ	250	6,5	2,5	14,4	105,8	0,1	8,9	0,0	0,6	33,5	30,3	133,0	1,0	152	2013
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,8	0,8	34,7	162,6	0,1	0,0	0,0	1,0	6,8	9,7	42,6	0,9	291	2013
ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	19,5	14,0	12,6	273,1	0,1	12,0	5,9	1,9	2,9	21,4	275,3	5,6	399	2013
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ(АБРИКОСОВЫЙ)	200	1,0	0,0	24,6	106,7	0,0	3,2	0,4	0,0	36,0	18,0	32,4	0,4	518	2013
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	120	7,9	1,4	40,1	209,5	0,2	0,0	0,0	1,7	42,0	56,4	189,6	4,7	109	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>950</b>	<b>42,9</b>	<b>25,9</b>	<b>130,5</b>	<b>946,2</b>	<b>0,6</b>	<b>50,8</b>	<b>6,5</b>	<b>8,4</b>	<b>136,2</b>	<b>157,1</b>	<b>700,8</b>	<b>13,8</b>		
<b>Полдник</b>															
ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	141,6	0,0	0,0	0,0	0,0	6,4	4,0	14,4	0,6	109	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,4	0,0	11,7	49,7	0,0	1,3	0,0	0,0	17,9	9,2	14,1	1,4	494	2013
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ ( БАНАН )	180	2,6	0,9	36,7	167,6	0,1	7,2	0,0	0,0	13,0	68,0	45,4	1,0	112	2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>420</b>	<b>4,1</b>	<b>2,2</b>	<b>79,3</b>	<b>358,9</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>37,3</b>	<b>81,2</b>	<b>73,9</b>	<b>3,0</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>93,3</b>	<b>56,5</b>	<b>289,1</b>	<b>2 074,5</b>	<b>0,9</b>	<b>60,2</b>	<b>6,7</b>	<b>9,9</b>	<b>736,5</b>	<b>316,2</b>	<b>1 349,4</b>	<b>19,3</b>		



**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	665,8	697,9	2 483,4	19 069,2	9,8	590,1	25,4	125,0	7 311,6	3 065,3	10 997,0	173,2
Среднее значение за период	66,6	69,8	248,3	1 906,9	1,0	59,0	2,5	12,5	731,2	306,5	1 099,7	17,3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,0	32,9	53,1									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
12 - 18 лет	486	932	378



ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

12 - 18 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	1200	120		100	7,9	1,1	50,9	244,8
Хлеб пшеничный	200	96	50	145	35	70	85	84	70	40	94	769	77	-123	38	5,8	1,1	38,4	186,8
Мука пшеничная	20		29,9		23,2	45,2		1,6	35	27,7		162,6	16,3	-3,7	81	1,7	0,2	11,0	52,7
Крупа (злаки), бобовые	50	16	49,3	92,3	13,3	18,9	62,5	50,5	6,3	14,7	104	427,8	42,8	-7,2	86	4,2	0,8	29,1	139,5
Макаронные изделия	20					15				61,2		76,2	7,6	-12,4	38	0,8	0,1	5,2	25,0
Картофель	188	169,3	100	25,3	177,6	43,1	53,4	127	201,4	58,1	25,3	980,5	98,1	-89,9	52	1,9	0,4	15,5	73,3
Овощи разные, зелень	320	205,5	381,3	236,3	219,1	399,3	313,9	297,7	289,2	143,8	175,5	2661,6	266,2	-53,8	83	3,9	0,2	15,0	81,1
Фрукты свежие	185	200	59	200	209		200	200		180	200	1448	145	-40	78	1,2	0,5	17,2	82,5
Фрукты сухие	20	20		25			25		25			95	9,5	-10,5	48	0,1		1,3	5,5
Соки фруктовые (овощные)	200	200			200		200	200	200	200	200	1400	140	-60	70	0,7	0,1	15,7	67,7
Мясо	78	115,5	90,4	70,2			98,4		80,9	89,3		544,7	54,5	-23,5	70	9,8	7,4		107,3
Птица	53							74,3				74,3	7,4	-45,6	14	1,3	1,3		17,2
Рыба	77				102,8					33	91,4	227,2	22,7	-54,3	30	3,7	0,3		17,5
Колбасные изделия	19,6											90,9	9,1	-10,5	46	1,0	2,1		23,0
Молоко, кисломолочные продукты	480		417	328	138	377	133	415	88	100	428	2424	242	-238	51	7,3	6,1	11,9	134,0
Творог	60	152			188					181		521	52	-8	87	9,1	4,6	1,5	85,5
Сыр	11,8		20		19,1			14,8		20		73,9	7,4	-4,4	63	1,7	2,2		26,9
Сметана	10		12		10,7	2,5		30		6,7		61,9	6,2	-3,8	62	0,2	0,9	0,2	12,4
Масло сливочное	35	14,3	58,3	25,6	24,9	31,1	23,8	12,2	23,7	24,2	33,4	271,5	27,2	-7,8	78	0,1	21,9	0,2	198,5
Масло растительное	18	15	7,2	14,6	19,5	10	18,9	19,3	26	7	12	149,5	15	-3	83		14,7		132,0
Яйцо	40	61,8	2		17,5	44,3			148,3	23,1	6	303	30,3	-9,7	76	3,8	3,4	0,2	46,1
Сахарный песок	45	41,2	28,8	36,4	34,3	32,8	37	11,5	36,3	40	14	312,3	31,2	-13,8	69		30,4		121,0
Кондитерские изделия	15				55			50	10	40		155	16	1	103	0,6	0,8	11,7	57,1
Чай	0,4	1		1					1			3	0,3	-0,1	75	0,1		0,1	0,7
Какао	1,2		3			4		3			5	15	1,5	0,3	125	0,4	0,2	0,2	4,2
Дрожжи	2		1			0,8			0,1			1,9	0,2	-1,8	10				0,2
Соль	7	6,3	7,4	7	5	7,8	9,3	5	7,1	6,3	7	68,2	6,8	-0,2	97				
																67,3	70,4	255,7	1 942,5

12

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ,  
ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ**

12 - 18 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
<b>Пищевые вещества и энергия</b>														
Белки, г	90	81,25	57,9	55,41	79,08	56,98	53,06	63,46	63,8	92,9	61,93	665,77	66,6	74
Жиры, г	92	69,34	84,52	62,29	76,61	77,78	59,86	66,57	79,6	56,7	64,61	697,88	69,8	76
Углеводы, г	383	238,1	196,83	280,2	244,88	223,51	265,92	255,16	234,79	300,57	243,45	2483,41	248,3	65
Энергетическая ценность, ккал	2713	1998,28	1835,79	1911,7	1941,18	1839,53	1843,79	1883,68	1869,92	2114,33	1830,98	19069,18	1906,9	70
<b>Витамины</b>														
В1, мг	0	1	1,49	1,13	0,74	1,03	0,89	0,96	0,9	0,92	0,73	9,79	1	
С, мг	0	40,4	87,7	31,44	81,05	65,48	48,82	63,48	49,19	57,27	65,28	590,11	59	
А, мг	0	2,9	1,04	0,9	1,35	0,98	5,26	1,32	1,4	6,29	3,92	25,36	2,5	
Е, мг	0	12,9	11,7	12,83	13,96	9,18	10,07	13,39	19,99	9,89	11,08	124,99	12,5	
<b>Минеральные вещества</b>														
Са, мг	0	547,54	860,26	696,98	1007,48	884,71	486,13	894,43	450,18	706,77	777,08	7311,56	731,2	
Mg, мг	0	275,68	285,65	399,85	286,73	288,08	338,99	299,06	270	298,07	323,19	3065,3	306,5	
P, мг	0	1091	1111,72	793,09	1366,57	1150,38	900,77	1043,65	1046,19	1319,77	1173,85	10996,99	1099,7	
Fe, мг	0	23,51	14,89	15,14	14,77	14,98	16,04	21,1	19,35	19,95	13,51	173,24	17,3	

/3

В данном документе прошито, пронумеровано  
и скреплено печатью 13 листов (а)  
Бриго директора ЛКОВ ДО «Подпорожская школа-интернат»

С.В. Галахова

